

«به نام خدا»

ورزش و زندگی فعال

داروئی معجزه آسا

برای یک

زندگی سالم و عمری طولانی

گوردن دبلیو. استوارت

ترجمه: مرتضی ملیجی

Stewart. Gordon w.

استوارت گوردون

ورزش و زندگی فعال : دارونی معجزه آسا برای یک زندگی سالم و
عمری طولانی / گوردون دبلیو، استوارت؛ ترجمه مرتضی ملیجی. --
تهران لک لک ۱۳۸۴
۱۲۷ ص. : مصور.

ISBN: 964-4688-90-0

عنوان اصلی : Active Living : the miracle medicine for a long
and healthy life c 1995

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
خلاصه : این کتاب با حمایت سازمان تربیت بدنی و مرکز ملی مدیریت
و توسعه ورزش کشور به چاپ رسیده است.

۱- تمرین (ورزش). ۲- آمادگی جسمانی. الف. ملیجی مرتضی
مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳/۷۱

۴ و ۵ الف / RAV81

م ۸۴ - ۱۲۸۲۵

کتابخانه ملی ایران



انتشارات لک لک

ورزش و زندگی فعال

نویسنده: گوردون دبلیو. استوارت

مترجم: مرتضی ملیجی

ناظر: دکتر امیرحسین واعظی

طراح جلد: حامد عطار

مشاور فنی تولید: حمیدرضا زند آبادی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴ تهران

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

چاپ: طنین

صحافی: توکل

حروفچینی، صفحه آرایی، لیتوگرافی و مدیریت تولید: شرکت پام مهر پیشه

این کتاب با حمایت سازمان تربیت بدنی و مرکز ملی مدیریت و توسعه ورزش کشور
به چاپ رسیده است و کلیه حقوق نشر محفوظ می باشد.

به نام خداوند قلم و دانایی

دستیابی به دانش، فرهنگ و معرفت بشری، با استفاده از روش‌ها و ابزارهای مختلفی امکانپذیر می‌گردد. در این میان، کتاب یکی از محصولات ارزشمند فرهنگی است که از گذشته‌های دور سهم بسزایی در تکامل دانش بشری ایفاء نموده و در حال حاضر نیز علیرغم رشد سایر وسایل ارتباط جمعی نقش خویش را در ارائه اطلاعات به علاقمندان و دانش‌پژوهان حفظ کرده است.

ورزش در بین مقولات فرهنگی از جایگاه بسیار بالایی برخوردار است که به مدد ترویج علوم ورزشی و نشر اطلاعات علمی ورزش، این فرهنگ مشترک در بین ملل جهان روز به روز بالنده‌تر می‌شود. امروزه دیگر وقتی برای آزمایش و خطا وجود ندارد و باید با فراست راههائی که تجربه‌های موفق داشته‌اند را برای رفتن انتخاب کرد. یکی از این راه‌ها رجوع به منابع علمی و تحقیقاتی می‌باشد.

بدیهی است برای رسیدن به اهداف، باید ابتدا برنامه ریزی و سپس بر مبنای آن بودجه، منابع مالی و انسانی موجود را تعریف کرد و روش اجرایی مناسب برای آن طراحی نمود. ورزش در جامعه ما متأثر از سایر عوامل اجتماعی است که باید در مدیریت کلان مورد توجه واقع شود و از علم و تخصص در این زمینه برای پرورش استعدادها بهره گرفت.

نکته‌ای که در مرکز ملی مدیریت و توسعه ورزش کشور بدنبال آن هستیم این است که با مرور، بررسی و انتشار متون تخصصی علوم ورزشی بتوانیم در ارتقاء هرچه بیشتر سطح علمی دست‌اندرکاران ورزش و تبادل اطلاعات مفید در سطوح دانشگاهی و اجرایی و تعامل این دو موثر باشیم، که استمرار آن نقش ارزنده‌ای در جهت انطباق دستاوردهای علمی با نیازهای واقعی جامعه خواهد داشت. لذا این مرکز بیاری حق و مدد از اهالی علم و دانش در حوزه علوم ورزشی تلاش خواهد کرد تا نقش موثری در این زمینه ایفاء نماید.

مقدمه مترجم

حرکت لازمه زندگی است و هر آنچه که فاقد حرکت باشد، فاقد حیات است حتی آبی که از جریان می افتد زلالی و شفافیت خودش را از دست می دهد و سبز می شود. روند زندگی انسان نیز با پیشرفت تکنولوژی و مدرن شدن بصورت غیر فعال درآمده است و سطح فعالیت و تحرک انسانها به شدت کاهش یافته است. این روند اثرات زیان باری روی جامعه و سلامتی انسان به همراه دارد. از آن جمله می توان به افزایش مرگ و میر ناشی از حملات قلبی، افزایش کلسترول و فشار خون، افزایش استرس و صدمه به کیفیت و نشاط زندگی و کاهش کارایی و بهره وری اشاره کرد که در نهایت موجب ایجاد یک جامعه بیمار و کم تحرک با کارایی و بهره وری کم و افزایش هزینه های درمانی می شود، که این به نوبه خود بر اقتصاد خانواده و جامعه لطمه شدیدی وارد می کند. کودکان امروزی نیز بسیار کم تحرک تر از کودکان نسل های پیشین هستند، و از سطح آمادگی جسمانی پایین تری برخوردار هستند. امروزه بازیهای رایانه ای و پلی استیشن و نشستن بیش از اندازه پای تلویزیون و دیگر بازیهای کم تحرک و مضر جایگزین بازیهای زیبا، لذت بخش و پر تحرک و کودکانه دیروز شده است. بازیهای نظیر گرگم به هوا، هفت سنگ، وسطی، ... امروزه کمتر دیده می شوند و کم کم در حال محو شدن هستند. اینها بازیهایی بودند که نیازهای طبیعی کودکان را ارضاء می نمودند و کودکان مان با اجرای آنها علاوه بر کسب آمادگی جسمانی و حرکتی، چیزهای زیادی می آموختند.

بدیهی است که امروزه روی آوردن به فعالیت جسمانی برای کسب فوائد تندرستی بیش از هر زمان دیگری ضرورت و اهمیت دارد و همه باید آنرا بخشی از روند زندگی روزمره درآورند. با این وجود بسیاری از افراد به دلیل ناآگاهی یا به دلیل وجود بعضی از موانع به این پیام توجه نکرده و از آن امتناع نموده و آن را دور دست و دست نیافتنی، وقت گیر و بسیار سخت و دشوار می دانند یا روشهای تمرینی و رژیم های غذایی مختلفی را دنبال می کنند و شکست می خورند و رها می کنند و به روشهای غیر فعال شان باز می گردند.

در این میان نقش متخصصان و سازمانهای متصدی آموزش و تفریحات را در گسترش ورزش همگانی و فرهنگ سازی ورزش در بین عموم افراد جامعه نباید فراموش کرد. اگرچه در چند سال اخیر کارهای خوبی انجام شده است اما هنوز کافی به نظر نمی رسد. اکنون جامعه شدیداً تشنه اطلاعات و منابع مفید و قابل دسترس می باشد. متأسفانه بعضی از کتب مربوط به آمادگی جسمانی روشهای خاصی را به خواننده های خود تحمیل می کنند، اما کتاب ورزش و زندگی فعال که ترجمه آن تقدیم شما می شود، برای من آنچنان جالب بود که دریغ آمد مطالب ارزنده آن در اختیار عموم افراد جامعه قرار نگیرد. این کتاب روش متنوعی را برای انجام فعالیت بدنی ارائه می دهد. مطالب متنوع و هدفمند کتاب تقریباً مطابق هر نوع ذوق و سلیقه ای می باشد و با اجرا و پیگیری برنامه های آن، خوانندگان به این نتیجه خواهند رسید که فعالیت می تواند به عنوان بخش مهمی از ساختار ارزشی زندگی روزمره درآید و نگرش مثبت نیاز به ورزش را در اذهان توسعه بخشد. این بود که تصمیم به ترجمه این کتاب ارزنده گرفتم. کوشش شده است در ترجمه کتاب از واژه های ساده استفاده شود، زیرا این یک کتاب تخصصی نیست و هدف این است که همگان آن را مطالعه نمایند. کتاب حاضر توسط آقای گوردون استوارت نوشته شده است. او کارشناس ارشد را در حرکت شناسی دارد و بیش از ۲۰ سال در حوزه آمادگی جسمانی تجربه دارد. وی مولف چندین کتاب و مجموعه ای از مقالات در زمینه فعالیت جسمانی و ورزش می باشد. او هم اکنون در شهر ویکتوریا زندگی می کند.

در پایان بر خود واجب می دانم از زحمات پیگیری های فراوان جناب آقای دکتر واعظی و همکارانش در مرکز ملی مدیریت و توسعه ورزش کشور جهت اهتمام به انتشار این اثر سپاسگزاری نمایم.

انتظار این است که این کتاب، دوست، همراه و راهنمای شما در دستیابی به فواید بی شمار زندگی فعال بشود.

مرتضی ملیجی

تقدیم به همسر عزیز و مهربانم

فهرست مندرجات

الف	مقدمه
۱	فصل ۱: رسیدن به زندگی فعال
۲	درک زندگی فعال
۴	جمع آوری پاداش
۸	دستیابی به اندازه مورد نیاز
۱۵	فصل ۲: زندگی فعال بعنوان بخشی از زندگی
۱۶	گرفتن موجودی
۱۷	انجام بهترین کار در هر روز
۲۳	ملاحظات ایمنی
۲۹	فصل ۳: زندگی فعال برای همه
۳۰	شروع اولیه
۳۶	وفق دادن خود
۴۳	فصل ۴: شش گام تا موفقیت
۴۴	گام ۱: رد افسانه ها
۴۵	گام ۲: ارزیابی آمادگی برای فعالیت بدنی
۴۸	گام ۳: تلاش برای کسب آمادگی جسمانی کلی
۵۶	گام ۴: پیگیری برنامه
۶۰	گام ۵: ایمنی فعالیت
۶۲	گام ۶: آزمون آمادگی جسمانی و کسب آگاهی

۶۹	فصل ۵: فعالیتهای داخل منزل و فضای سرپوشیده: تمرین، تفریح، بازی
۷۰	تمرین در خانه
۷۹	انتخاب یک کلاس یا تسهیلات ورزشی
۸۱	شرکت در ورزشهای میدانی یا بازیهای تیمی
۸۵	فصل ۶: فعالیت در فضای باز: چهار فعالیت مطلوب و بیشتر
۸۶	پیاده روی و گردش
۹۰	دویدن
۹۵	دوچرخه سواری
۱۰۰	شنا
۱۰۳	فعالیتهای بیشتر در هوای آزاد
۱۰۷	فصل ۷: تکمیل تصویر تندرستی: دیگر عادات بهداشتی
۱۰۸	گرفتن موجودی
۱۰۹	تغذیه مناسب
۱۱۲	خونسردی
۱۱۵	ترک سیگار
۱۱۸	واقع بینی
۱۲۲	شاد بودن
۱۲۵	فصل ۸: پایان... اما شروع

مقدمه

سالهاست متخصصان آمادگی جسمانی مردم را تشویق کرده اند تا وقتی را به تمرین و فعالیت بدنی اختصاص دهند. ما نیز فعالیت هائی نظیر دویدن، دوچرخه سواری و شنا را برای افزایش استقامت قلبی عروقی تأکید کرده ایم. همیشه گفته ایم این جزء آمادگی جسمانی را بهبود بخشید چرا که تندرستی را به دنبال خواهد داشت.

البته، خبرهای خوبی برای اکثر آنهائی که هرگز به این پیام پاسخ نداده اند، یا آنهائی که آن را دور دست و دست نیافتنی، بسیار محدود، وقت گیر و بسیار سخت و طاقت فرسا یافتند، هست. اکنون تحقیق نشان می دهد که حتی فعالیت بدنی با شدت متوسط هم می تواند یک اثر مثبت روی سلامتی داشته باشد. مسیر تندرستی که ما اکنون شناختیم می تواند روش به نفس نفس افتادن را کنار بگذارد. این بدان معنی نیست که ما تا کنون کاملاً در اشتباه بودیم. آنهائی که فعالیتهای شدید را دنبال می کردند، برای کسب فواید مهم تندرستی تلاش می کردند. شاید جائی که ما اشتباه کردیم در حوزه پیام و اطلاع رسانی بود. در بیان خواص تمرین شدید، ممکن است نقشی داشته ایم، اما بسیار ناچیز بود.

در طی چند سال، هنگامی که روش تمرین برای آمادگی جسمانی بر ذهنمان حکم فرما شد، دانشمندان صبورانه در تلاش بودند تا فهم ما را نسبت به اثرات فعالیت بدنی روی سلامتی انسان افزایش دهند. اکنون مجموعه کار و تلاش شان به طور قطع ثابت می کند که حتی فعالیت با شدت متوسط فواید مهمی دارد.

در کوتاه مدت، فعالیت منظم و آرام می تواند به شما کمک کند تا بهتر بنگرید، احساس بهتری داشته باشید و همچنین احساس بهتری در مورد خودتان داشته باشید. در بلند مدت، می تواند خطر بیماری عروق قلبی را کاهش دهد، کیفیت زندگی تان را بهبود بخشد، و امید به زندگی را افزایش دهد.

اهمیت فعالیت بدنی

نقش فعالیت بدنی منظم در پیشگیری از بیماری عروق قلبی بسیار عالی است. آنچه که ما دریافتیم، اگر یک فرد غیر فعال از نظر جسمانی فعال شود، محافظت بالقوه او در برابر بیماری قلبی بیشتر از همه آنهاست که سیگار را ترک می کنند، خواهد بود.

- مرکز کنترل بیماری / مرکز آموزش و ترویج بهداشت

با پذیرش فعالیت با شدت متوسط^۱، ما طیف احتمالات را وسعت دادیم. دویدن، دوچرخه سواری و شنا هنوز هم هستند. اما همین قدر نیز حرکات موزون، گردش، باغبانی و انجام فعال کارهای عادی اطراف منزل مهم هستند.

زندگی فعال^۲ اصطلاحی است که ما هنگام انتخاب این خط مشی، و تأکید بر فعالیت های آمادگی جسمانی، و تشویق افراد به یافتن لذت از چیزهای روزمره استفاده می کنیم. در یک سطح خیلی مهم، زندگی فعال به معنی قراردادن انواع فعالیت های ساده در زندگی روزمره، نظیر پیاده روی به جای استفاده از اتومبیل برای رفتن به فروشگاه، یا استفاده از پله به جای آسانسور است.

اینها چیزهای کوچکی هستند، اما همه آنها با هم جمع می شوند. راه سختی که ما آموخته ایم در واقع جهش بزرگی است از یک زندگی غیر فعال به یک زندگی ای که شامل فعالیت بدنی منظم هنگام اوقات فراغت می باشد. اما این را بر اساس شهادت همه آنهاست که از پذیرش این جهش امتناع کردند، یا آنهاست که تلاش کردند و شکست خوردند و

1- Moderate Intensity Activity

2- Active Living

سپس به روش های زندگی غیر فعال شان بازگشتند، دریافتیم. زندگی فعال مسیر را کوتاه می کند و آن را به یک سری مراحل کوچک و قابل کنترل تبدیل می کند. در آغاز، آنها ممکن است تأثیر قابل اندازه گیری و محسوسی روی سلامتی نداشته باشند. اما با تسلط بر آنها ممکن است اغلب تغییرات غیر محسوس و غیر قابل مشاهده را تجربه کنید. شاید آن شامل گُل انداختن گونه ها، احساس حالت فنی در گام ها، کمی انرژی بیشتر یا افزایش شور و اشتیاق باشد. هر یک از این تغییرات مطلوب می تواند شما را به کار و فعالیت بیشتر تشویق کند. چون این کتاب درباره (زندگی فعال) است با بسیاری از کتابهای دیگر که بطور محدود و کوتاه نظرانه روشهای تمرین برای آمادگی جسمانی را دنبال می کنند، متفاوت است. این کتاب در سه روش متفاوت است:

- در (زندگی فعال) شما همانند یک (اننده مسیر) را خودتان انتخاب می کنید. کتابهای آمادگی جسمانی تمایل دارند روش یک کتاب آشپزی، یا لوله آزمایش را دنبال کنند، که اگر این کار را انجام دهید، آن را بدست می آورید. در مقابل، (زندگی فعال) روشی متنوعی را برای انجام فعالیت بدنی ارائه می دهد. زندگی فعال یک تعداد ایده برای کمک به شما معرفی می کند تا فعالیتهایی را که برای شما مناسب هستند، پیدا کنید. سلايق و علايق متفاوت هستند، و شما باید فعالیت جسمانی متناسب خودتان را پیدا کنید، و اگر فعالیت بصورت عادت درآید و در طول عمر دنبال شود نتیجه می دهد.
- (زندگی فعال) فراتر از جسم حرکت می کند. دکتر استنلی برون^۱، پروفیسور بازنشسته تربیت بدنی دانشگاه گفته بود "اغلب افراد بخاطر جریان های خون شان تمرین نخواهند کرد." در زندگی فعال فواید جسمانی و عملی بسیار مهمی وجود دارد. اگر مایلید، آنرا روح حرکت بنامیم. کمتر کتابهایی درباره فعالیت بدنی به مردم آگاهی می دهند، بیشتر توجه آنها به این است تا نشان دهند فعالیت چگونه هدف دار است، بدون اینکه توجه داشته باشند به اینکه چگونه آن می تواند معنی دار باشد. فعالیت بدنی (زندگی فعال) وسیله ای برای یک پایان

- است، اما پایانی همراه با رضایت و پاداش.
- **زندگی فعال، فعالیت بدنی را با دیگر بخشهای زندگی ارتباط می دهد.** در گذشته، تمرین بطور کلی بعنوان یک امر اضافی مطرح بوده است (انجام چیزهای جدید، کارهای دیگر در اوقات فراغت). در صورتی که تمرین ممکن است بعنوان بخشی از زندگی محسوب بشود. زندگی فعال یک (روش زندگی) است، بدین صورت که در زندگی فعال همه چیز با هم ارتباط دارند و روی یکدیگر تأثیر می گذارند. مخصوصاً زمانی درست است که به بهداشت محیط مان توجه می کنیم. انتخاب های فعالیت مان هم متأثر از محیط پیرامون ماست و هم بر آن تأثیر می گذارد. اعمال شخصی مان با هم جمع می شوند. آنها می توانند یک تفاوت را برای بهتر یا بدتر بودن بسازند.

فعالیت در دهه ۹۰ و پیش از آن

در دهه ۱۹۷۰ دویدن در صف جلوی سیر تکاملی فعالیت های آمادگی جسمانی بود. بطوریکه گاهی اوقات به نظر می رسید که هر فردی برای مسابقه ماراتن تمرین می کند. در صورتی که بسیاری از مردم شور و اشتیاق بدست آوردند، دیگران رها کردند. موج تمرینات هوازی در دهه ۱۹۸۰ جایگزین شد. لوت (دز و لگوارمز) در یک کلاس آمادگی جسمانی شرکت کردند، سبک ها عالی بودند و از سطح بالای آمادگی جسمانی قدردانی شد. این سبک ها و دیگر روش ها ممکن است فعالیت بدنی را کمتر از آنچه که واقعاً هست دوستانه و جذاب نشان دهد. ممکن است بسیاری از مردم را از داشتن یک روش زندگی فعال محروم کنند. در دهه ۱۹۹۰ ما دست به کار شدیم. (زندگی فعال) ما را در دستیابی مجدد به حس تعادل کمک می کند. و به همه انواع فعالیتها بهاء می دهد و انتخاب تان را تشویق می کند.

چون کتاب زندگی فعال مختص همه است، بسیاری از نیازها و تمایلات را برآورده می‌کند:

- افراد غیر فعال انتظارات واقعی فعالیت و دامنه انتخابهای مطلوب را خواهند فهمید.
- افراد نسبتاً فعال با فهم این که روش متداول شان برای فعالیت بدنی قابل قبول است، خشنود خواهند شد، تعدادی ایده جدید برای توسعه مجموعه شان به دست خواهند آورد و باید برای فعالیت بیشتر تشویق شوند.
- مشتاقان آمادگی جسمانی برای کمک به حفظ یک عامل مهم در فعالیت بدنی مثل انگیزه برای تلاش و انجام کارهای جدید راهنمایی دریافت خواهند کرد.

این کتاب چه می‌گوید

یک تفاوت مهم بین چیزی که ضروری است با چیزی که فقط جالب است وجود دارد. این کتاب درباره دستيابی به زندگی فعال می‌باشد. در این جا قدری درباره تمام سرفصل‌های این کتاب صحبت می‌شود. اما اکنون برای جزئیات می‌توانید منتظر بمانید. تلاش زیادی شده است تا فقط درباره آنچه که نیاز است نوشته شود. اگر به فهرست کتاب مراجعه کنید، خواهید دید که عناوین فصل، عصاره و ماهیت پیام زندگی فعال را به طور مختصر مطرح می‌کنند: به زندگی فعال دست یابید. آنرا بخشی از زندگی‌تان بسازید. آنرا کشف کنید، چرا که برای هر کسلی چیزی دارد، و بزودی ممکن است بخواهید از سطح پایه فراتر بروید. شما در منزل و فضای سرپوشیده و در هوای آزاد فعال خواهید بود، و خواهید دید که چطور دیگر عادات بهداشتی تصویر زندگی را کامل می‌کنند.

پیرو این مقدمه، فصول ۱، ۲ و ۳ بطور خیلی ویژه بسیاری از جنبه‌های زندگی فعال را پوشش می‌دهند:

- فصل ۱ توضیح می‌دهد که زندگی فعال بطور کلی چیست، فواید یک روش زندگی فعال را شرح می‌دهد، و به شما می‌گوید چقدر فعالیت نیاز دارید تا به فواید آن برسید.

- **فصل ۲** به شما فرصتی می دهد تا سطح فعالیت متداول تان را ارزیابی کنید، همه نوع ایده را برای جفت و جور کردن فعالیت بدنی به درون زندگی روزانه تان فراهم می کند، و نکات ایمنی را پیشنهاد می کند.
- **فصل ۳** از شادی، زندگی فعال برای کودکان (همراه با مشورت و صحبت با والدین، معلمان، مربیان و آنهایی که مراقب آنها هستند) حمایت می کند و انجام فعالیت را برای همه بدون توجه به سن یا قابلیت تشویق می کند. فصول ۴، ۵، و ۶ از سطح پایه فراتر می روند، راهنمایی ها و آگاهی هائی را برای دامنه وسیعی از فعالیتهای زمان فراغت پیشنهاد می کنند.
- **فصل ۴** با شش گام بسوی موفقیت شروع می شود، اطلاعات مهمی دارد، مهم نیست که شما چه چیزی را برای فعالیت انتخاب می کنید.
- **فصل ۵** فعالیتهای داخل منزل و فضای سرپوشیده را همراه با ایده هائی برای تمرین روزمره در خانه، پیشنهاداتی برای انتخاب یک کلاس یا تسهیلات ورزشی، و اطلاعاتی در مورد ورزش های میدانی و بازی های تیمی ارائه می دهد.
- **فصل ۶** فعالیت در هوای آزاد را همراه با راهنمایی ها و نکات لازم جهت شروع پیاده روی و گردش، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و یک دسته از فعالیتهای دیگر را در راس کار خود قرار می دهد. البته فعالیت بدنی فقط بخشی از تصویر تندرستی است. عادات دیگر نیز در تندرستی نقش دارند.
- **فصل ۷** اطلاعات عملی را در زمینه های تغذیه، کنترل استرس، کشیدن سیگار، الکل و دیگر داروها ارائه می دهد. سپس با یک نگاه مختصر به بهداشت روانی و خوشی (خوب بودن) نتیجه گیری می کند.
- **فصل ۸** موارد فوق را خلاصه می کند و شما را در مسیرتان قرار می دهد.

لطفاً این کتاب را نخوانید - آنرا استفاده کنید

انتظار این است که کتاب (زندگی فعال) دوست، همراه و راهنمای شما بشود، و به دلیل استفاده زیاد پاره و کهنه شود، نه اینکه بعد از یک بار خواندن روی قفسه قرار گیرد. کتابهای راهنما ضرورتاً برای خواندن پشت جلد طرح نشدند. روی اطلاعاتی که در حال حاضر برایتان مفید می باشد، تمرکز کنید. اگر علاقمند به استخر هستید، چرا به دنبال کسب اطلاعات راجع به کفش های پیاده روی هستید؟

- اگر کاملاً غیر فعال هستید، روی فصول ۱، ۲، و ۳ متمرکز شوید. این فصول هر آن چرا که برای حرکت در یک مسیر راحت نیاز است، فراهم می کند.
- اگر در (زندگی روزانه فعال) هستید، اما مشتاقید تا در اوقات فراغت فعالیت بیشتری داشته باشید، می توانید به فصول ۴، ۵ و ۶ مراجعه کنید. (اما حداقل سه فصل اول کتاب را بطور سطحی بخوانید تا عصاره پیام زندگی فعال را دریافت کنید.)
- اگر احساس می کنید کامل نیستید (۱)، به فصل ۷ رجوع کنید. بسیاری از ما دارای عادات بهداشتی هستیم که دوست داریم آنها را اصلاح کنیم. تغییرات اندکی که در اینجا پیشنهاد شده می تواند یک تفاوت بزرگ را برای تندرستی ایجاد کند.

در اینجا به چند پیشنهاد توجه کنید:

- **مسیرتان را (تسلیم) کنید.** جدول فهرست، موضوعات مربوط به هر فصل را لیست می کند. مقدمه هر فصل را بر اساس آنچه که در آن فصل پوشش داده می شود با دقت شرح می دهد.
- **یک مداد دم دست نگه دارید.** شما در سرتاسر کتاب با خودآزمون ها، لیستها و فرمهای متفاوتی برخورد خواهید کرد. برای مثال، فصل ۴ شامل پرسشنامه PAR است (یک پرسشنامه گذشته نگر برای آنهایی که برنامه ریزی می کنند تا از نظر جسمانی بیشتر فعال شوند). شما ممکن است اصرار داشته باشید تا از این عناصر صرف نظر کنید و روی خواندن کتاب تکیه کنید. با آن مقابله کنید! اگر از این ابزار به درستی استفاده کنید، اطلاعات این کتاب بسیار مفید خواهد بود. این

کار به نوبه خود به شما کمک خواهد کرد تا در آنچه که برای فعالیت انتخاب کردید بیشتر موفق باشید.

- در جستجوی اطلاعات بیشتر باشید. برای بسیاری از افراد این کتاب نباید تنها راهنما باشد. بسیاری از عوامل مربوط به سلامتی در فصل ۳ پوشش داده شد، اگر هر کدام از آنها در شما تأثیر می گذارد، برنامه های فعالیت بدنی تان را با پزشک تان و یا متخصص بهداشتی دیگر در میان بگذارید.

- فصل پایانی را شروع کار خود در نظر بگیرید. موضوع این نیست که چطور برای خواندن و استفاده از کتاب برنامه ریزی می کنید، لطفاً فصل ۸ را بخوانید. این فصل یک بخش مهم زندگی فعال را پوشش می دهد.

آخرین پیشنهاد: صبور باشید و در انجام فعالیت هایی که دنبال می کنید شتاب نکنید یا خودتان را مجبور نکنید. در اثر فشار بیش از حد بدن از ادامه راه ترمز می کند. اگر با آن حساس و با احترام رفتار کنید، وظیفه اش را عالی انجام خواهد داد.